

めざすは  
元気で長生き!



こにゅうどうくんの☆ちよこっと健康情報

## ご存知ですか? 『乳和食』

健康的といわれる「和食」ですが、意識しないと塩分のとりすぎやカルシウム不足につながってしまいます。

今回は、その和食の弱点を補ってくれる「乳和食」についてご紹介します。

### 「乳和食」とは?

味噌や醤油などの伝統的調味料に、「コク味」や「旨味」をもつ牛乳を組み合わせることで、使用する食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩を減らし、美味しい和食が食べられる調理法のことをいいます。

#### ☆乳和食のメリット☆

- ① 減塩になる
- ② カルシウムの摂取量が増える

牛乳で  
おいしく減塩!

### 塩分やカルシウムの1日の目安はどれくらい?

1日の食塩摂取目標量は? → 男性 7.5g未満 女性 6.5g未満 高血圧の人 6.0g未満

-2

おいしく減塩  
1日マイナス2g

日本人の食塩摂取量は男性 10.7g、女性 8.9g (平成 29 年国民健康・栄養調査) で、目標量よりも約**2g**多いです。

厚生労働省は「おいしく減塩 1日マイナス2g」を勧めています。

1日のカルシウム摂取目標量は? →

	男性	女性
15~29(歳)	650	550
30~74(歳)	600	550
75以上(歳)	600	500

(mg)

毎日のくらしに

with  
ミルク

日本人のカルシウム摂取量は男性 520mg、女性 509mg (平成 29 年国民健康・栄養調査) で、目標量よりも約**50~100mg**少ないです。  
厚生労働省は「毎日のくらしに with ミルク」を勧めています。

⇒「乳和食」レシピは、裏面をチェック

# 「和食」を「乳和食」に変えると・・・

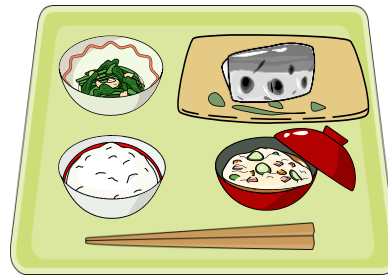


簡単に作れるよ！

例えば下のような和食の献立を、「乳和食」に変えてみましょう。



牛乳を加えると



-0.4gの  
減塩

86mgの  
カルシウムアップ

- さばのみそ煮
- 小松菜のお浸し
- みそ汁
- ごはん

- さばの**ミルク**みそ煮
- 小松菜のお浸し
- 牛乳**みそ汁
- ごはん

## 「乳和食」にチャレンジ！

### さばのミルクみそ煮

【材料4人分】

- さば・・・50g×4切
- A
- みそ・・・大さじ2
  - 酒・・・大さじ4
  - 砂糖・・・大さじ2
- 牛乳・・・200ml

《作り方》

- ① 厚手の鍋にAとさばを入れ、牛乳を入れる。
- ② 火にかけてフツフツとしてきたら、落とし蓋をして中火よりやや弱火で約10分煮る。

魚の臭みがおさえられ、  
身もふっくらします♪

### 牛乳みそ汁

【材料4人分】

- かぼちゃ・・・120g
- ねぎ・・・10g
- えのきだけ・・・80g
- たまねぎ・・・80g
- だし汁・・・450ml
- 味噌・・・24g
- 牛乳・・・150ml

《作り方》

- ① かぼちゃは一口大に、ねぎは小口切りにする。えのきだけは食べやすい大きさに、たまねぎは薄切りにする。
- ② だし汁にかぼちゃ、えのきだけ、たまねぎを入れ、火にかける。
- ③ 具がやわらかくなったら、味噌を溶き入れ、ねぎと牛乳を加えて温める。

牛乳のコクと旨味で  
少ない味噌でもおいしい♪

煮立たせないように  
火加減に注意し  
ましょう

普段の食事に「乳和食」を取り入れて、美味しく減塩・カルシウムアップ☆彡